



Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

Συμμαχία πολιτιστικών κοινοτήτων για την ισότητα στην υγεία και στις κοινωνικές υπηρεσίες



**Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale**

**Κέντρο Ερευνών και τεχνογνωσίας στην κοινωνική  
γεροντολογία**

Κέντρο Υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών Cavendish (Πανεπιστημιακό  
συνεργαζόμενο κέντρο)

Centre de santé et de services sociaux  
Cavendish

Centre affilié universitaire

Dépliant sur les droits et défis des personnes âgées immigrantes au Québec –  
version en grec

**Φυλλάδιο για τα άτομα μειωμένης αυτονομίας και των  
οικείων τους, που είναι μέλη των εθνικών κοινοτήτων**

Έχετε κάποια φυσική αναπηρία; Είσαι ηλικιωμένος(η) και χρειάζεστε βοήθεια και υποστήριξη; Η κατάσταση της υγείας σας δεν σας επιτρέπει να προσέξετε το σπίτι σας; Χρειάζεστε βοήθεια για να μετακινηθείτε μέσα στο σπίτι, για να ντυθείτε ή να κάνετε μπάνιο; Δεν μπορείτε να περπατήσετε μόνοι σας έξω από το σπίτι;

Είστε κοινωνικός λειτουργός και θα θέλατε να ενημερώσετε τους πελάτες σας για τις υπάρχουσες υπηρεσίες ;

**Εάν ανήκετε σε κάποια απ' αυτές τις κατηγορίες, τότε αυτό το φυλλάδιο είναι για σας!**

Ως μόνιμος κάτοικος (μετανάστης, πρόσφυγας ή αν έχετε έρθει στο πλαίσιο της οικογενειακής επανένωσης), υπάρχουν αρκετές υπηρεσίες που δικαιούστε. Έχετε πρόσβαση στις ίδιες υπηρεσίες με εκείνες των πολιτών που έχουν γεννηθεί στον Καναδά. Αν είστε πρόσφυγας σε αναμονή της απόφασης ασύλου, παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο Ομοσπονδιακό Πρόγραμμα Υγείας (IFH) καλώντας τον αριθμό 1.888.2422100.

Παρακαλώ σημειώστε ότι κάθε μία από τις προσφερόμενες υπηρεσίες που παρουσιάζονται εδώ, είναι διαθέσιμες μόνο στα ιδρύματα που διαθέτουν τους πόρους για να τις προσφέρουν.

## **Υπηρεσίες για άτομα με ειδικές ανάγκες**

### **Υπηρεσίες που προσφέρονται στο σπίτι**

Το προσωπικό του CLSC (Τοπικό Κέντρο Κοινωνικών Υπηρεσιών) της περιοχής σας πρέπει να γνωρίζει τις ανάγκες σας. Κάποιος από το προσωπικό θα έρθει στο σπίτι σας για να τις αξιολογήσει. Αν η κατάσταση σας το απαιτεί, ένας υπεύθυνος θα αναλάβει το φάκελλο σας. Πρέπει να βεβαιωθεί ότι θα λάβετε όλες τις υπηρεσίες που χρειάζεστε. Ανάλογα με τις ανάγκες σας, το CLSC μπορεί να σας προσφέρει τις ακόλουθες υπηρεσίες :

- **Φυσική βοήθεια στο σπίτι** : μια βοηθός θα έρθει να σας βοηθήσει με τις καθημερινές σας ανάγκες όσον αφορά το ντύσιμο και τη σωματική σας υγιεινή.
- **Οικιακή βοήθεια και ψώνια** για τη φροντίδα του σπιτιού ή για να κάνετε τις αγορές σας, όλο και περισσότερα CLSC έχουν συνάψει συμφωνίες με οργανισμούς που προσφέρουν αυτές τις υπηρεσίες δωρεάν ή σε χαμηλό κόστος για τον χρήστη.

Συνήθως, οι υπηρεσίες για την φυσική βοήθεια στο σπίτι, πληρώνονται εξ ολοκλήρου από το CLSC. Αν προτιμάτε να προσλάβετε μόνοι σας ένα άτομο που εμπιστεύεστε για να σας βοηθήσει στις καθημερινές σας δραστηριότητες ή την προσωπική σας φροντίδα, υπάρχει μια υπηρεσία που ονομάζεται **Programme d'allocation directe « chèque-emploi service » (Πρόγραμμα άμεσης πληρωμής επιταγής υπηρεσιών)**. Μπορείτε να έχετε πληροφορίες στο τοπικό σας CLSC ή συζητώντας με τον υπεύθυνο του φακέλου σας.

- **Νοσηλευτικές υπηρεσίες στο σπίτι** : οι υπηρεσίες αυτές προσφέρονται στα άτομα που χρειάζονται νοσηλευτική φροντίδα (φάρμακα, ενέσεις, αλλαγή επιδέσμων);
- **Συμβουλές για την διαρρύθμιση του διαμερίσματος και δανεισμού εξοπλισμού**: ένας ειδικός μπορεί να έρθει σπίτι για να σας συμβουλευτεί σχετικά με μέτρα που διευκολύνουν τις μετακινήσεις σας μέσα στο σπίτι σας και που το κάνουν πιο ασφαλές (π.χ. στο μπάνιο). Το CLSC μπορεί επίσης να σας δανείσει μικρό εξοπλισμό (π.χ. ένα πι).

#### Υπηρεσίες για την προσαρμογή του σπιτιού στις ανάγκες σας

- **Προσαρμογή του σπιτιού** : Αν έχετε μια σημαντική αναπηρία το **Programme d'adaptation de domicile** (Πρόγραμμα προσαρμογής σπιτιού) σας προσφέρει μια οικονομική στήριξη για να σας βοηθήσει να πληρώσετε το κόστος των αναγκαίων εργασιών ώστε να προσαρμόσετε την οικία σας στις ανάγκες σας. Το CLSC μπορεί να σας δώσει πληροφορίες για το πώς να χρησιμοποιείται αυτό το πρόγραμμα.
- Το πρόγραμμα **Logements adaptés pour aînés autonomes (προσαρμοσμένα διαμερίσματα για ανεξάρτητους ηλικιωμένους)** μπορεί να σας βοηθήσει αν είστε άνω των 65 χρονών και έχετε χαμηλό εισόδημα, ώστε να προσαρμόσετε το διαμέρισμά σας για να είναι πιο προσιτό. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτά τα δύο προγράμματα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με la Société d'habitation du Québec στο τηλέφωνο 1 800 463-4315, χωρίς χρέωση. Το CLSC μπορεί επίσης να σας βοηθήσει με τις διαδικασίες.

#### Υπηρεσίες που διευκολύνουν τις μετακινήσεις σας

- Το Υπουργείο Μεταφορών του Κεμπέκ έχει δημιουργήσει ένα πρόγραμμα για την μεταφορά ατόμων που δεν μπορούν να χρησιμοποιούν τα συμβατικά μέσα μεταφοράς (μετρό ή λεωφορείο). Πολλοί δήμοι προσφέρουν ειδική μεταφορά για τα άτομα με σωματική ή διανοητική αναπηρία, που αδυνατούν να χρησιμοποιήσουν τα συμβατικά μέσα μεταφοράς.

Société de transport de Montréal (STM) : 514-280-8211  
Société de transport de Laval (STL) : 450-662-5400  
CIT Laurentides : 450-433-4000  
Réseau de transport de Longueuil: 450-670-2992, πατήστε το 3  
Société de transport de l'Outaouais (SIO) : 819-773-2222  
Réseau de transport de la Capitale (Québec) (RTC) : 418-687-2641  
Société de transport de Rimouski : 418-723-5555  
Société de transport de Sherbrooke : 819-564-2687

Αρκετές εταιρίες ταξί έχουν προσαρμοσμένα οχήματα για να σας εξυπηρετήσουν. Μπορείτε να βρείτε μια λίστα με τις εταιρίες που προσφέρουν αυτή την υπηρεσία στην περιοχή σας, καλώντας το Υπουργείο Μεταφορών του Κεμπέκ στον αριθμό 1 888 355-0511 (χωρίς χρέωση).

Τέλος, αρκετές οργανώσεις προσφέρουν προσιτές υπηρεσίες μεταφοράς. Μπορείτε να πληροφορηθείτε στο τοπικό σας CLSC ή στους κοινοτικούς οργανισμούς της περιοχής σας.

### **Υπηρεσίες στα ιδρύματα ή σε προσαρμοσμένες κατοικίες**

Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να ζείτε με ασφάλεια στο σπίτι σας, υπάρχουν διάφορες λύσεις.

- **HLM (Κατοικίες με χαμηλό ενοίκιο)**: Μερικά από τα διαμερίσματα της Δημοτικής Στεγαστικής Αρχής έχουν προσαρμοστεί για άτομα με ειδικές ανάγκες. Πρέπει να έχετε ένα χαμηλό εισόδημα για να υποβάλετε μια αίτηση).

Montréal : 514-872-6442

Laval : 450-688-0184

Rive-Sud : 450-670-2003

- **Κατοικίες φιλοξενίας**: Αυτές οι κατοικίες σας δίνουν τη δυνατότητα να ζήσετε σ'ένα αρμονικό περιβάλλον και να λάβετε ιατρικές και νοσηλευτικές παροχές, καθώς επίσης υπηρεσίες αποκατάστασης και βοήθεια για τις προσωπικές σας ανάγκες. Μερικές κατοικίες είναι δημόσιες, άλλες ιδιωτικές. Ο υπεύθυνος του φακέλου σας στο CLSC μπορεί να σας συμβουλευτεί στην επιλογή μιας κατοικίας που σας ταιριάζει.
- **Κέντρο για μακροχρόνιες φροντίδες (CHSLD)**: Αν χρειάζεστε φροντίδα που είναι πιο σημαντική (πάνω από τρεις ώρες την ημέρα), μπορείτε να εισαχθείτε

σ'ένα **Κέντρο μακροχρόνιας φροντίδας**. Το κέντρο αυτό είναι σχεδιασμένο ώστε να παρέχει υπηρεσίες σε άτομα που έχουν βαριά αναπηρία και δεν δύνανται πλέον να ζουν στο σπίτι τους. Οι ιατρικές υπηρεσίες, οι φροντίδες αποκατάστασης καθώς και η παρακολούθηση τους είναι δωρεάν. Θα πρέπει όμως να αναλάβετε το κόστος των γευμάτων, του οικιακού καθαρισμού και άλλων υπηρεσιών μη ιατρικής φύσης. Το πόσο που θα πληρώσετε καθορίζεται ανάλογα με το εισόδημά σας. Αν έχετε μετανάστευση και είστε υπό καθεστώς εγγυητού και δεν έχετε εισόδημα, το άτομο που σας έχει υπό την προστασία του θα αναλάβει τα έξοδα ανάλογα με τα δικά του έσοδα.

### Υπηρεσίες για τους φροντιστές

Μερικά CLSC διαθέτουν, ομάδες συναντήσεων και ξεκούρασης για όσους φροντίζουν άτομα με αναπηρία: κάποιος μπορεί να σας αντικαταστήσει για μερικές ώρες. Μπορείτε επίσης να πηγαίνετε το άτομο που φροντίζετε σ'ένα ημερήσιο κέντρο, όπου θα μπορέσει να συναντήσει άλλα άτομα της ίδιας ηλικίας και να έχει δραστηριότητες. Υπάρχουν επίσης κέντρα που δέχονται άτομα για μικρό χρονικό διάστημα. Αυτές οι υπηρεσίες διαφέρουν από κέντρο σε κέντρο. Πρέπει να πάρετε το τοπικό σας CLSC για να βεβαιωθείτε ποιες είναι οι υπηρεσίες που διαθέτει.



Το  για μια πρόσβαση στις υπηρεσίες – το CLSC σας

**Το CLSC είναι η πύλη σας για να έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες για μια μικρή ή πιο μεγάλη περίοδο, ιατρικής ή νοσηλευτικής φύσης, ή αποκατάσταση ή για μια βοήθεια στις καθημερινές σας ανάγκες. Εάν χρειάζεστε βοήθεια λόγω αναπηρίας, πρέπει να απευθύνεστε πρώτα απ'όλα στο CLSC.**

### Οι επαγγελματίες του CLSC

Πολλοί επαγγελματίες δουλεύουν στα CLSC και στόχος τους είναι να διασφαλίσουν την υγεία σας, την άνεση σας και την ευεξία σας ανεξάρτητα από τη κατάσταση στην οποία βρίσκεστε.

Όταν τηλεφωνείτε στο CLSC ή στο γενικό αριθμό Info-Santé **811**, θα σας κατευθύνουν σ'έναν υπεύθυνο που θα συζητήσει μαζί σας. Σε περίπτωση που η κατάσταση σας

παρουσιάζει περιπλοκές, το άτομο αυτό θα παίξει ένα ρόλο διευκόλυνσης, δηλ. θα σας καθοδηγήσει προς τις υπηρεσίες και τους επαγγελματίες που χρειάζεστε. Θα χειριστεί επίσης κάθε αίτημα για παροχή υπηρεσιών η διαμονής.

Σε ότι αφορά τις υπηρεσίες κατ'οίκον, πολλά άτομα μπορούν να προσφέρουν υπηρεσίες.

- **Οι οικογενειακοί βοηθοί** (βοηθοί υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών) σας παρέχουν φροντίδα και βασική υγιεινή. Μπορεί επίσης να εκτελέσουν διάφορες οικιακές εργασίες, όπως η προετοιμασία των γευμάτων και οι αγορές στο παντοπωλείο, είτε μόνοι τους, είτε σε συνεργασία με το άτομο που έχει δυσκολίες. Οι οικογενειακοί βοηθοί είναι πολύτιμοι σύμμαχοι με τους οποίους θα επικοινωνήσετε συχνά !
- **Η νοσηλεύτρια** είναι υπεύθυνη για την σωματική σας φροντίδα (ενέσεις, αλλαγές επιδέσμων, μέτρηση της πίεσης...)

Άλλοι επαγγελματίες συμβάλλουν στη ευεξία σας, ανάλογα με την κατάστασή σας. Μερικοί μπορούν να σας επισκεφτούν στο σπίτι εάν χρειαστεί.

- **Ο ιατρός** αξιολογεί την κατάσταση της υγείας σας, αποφασίζει ποιά θεραπεία χρειάζεστε, και δίνει συμβουλές στην ομάδα αποκατάστασης σε περίπτωση που έχετε μια ανικανότητα.
- **Ο κοινωνικός λειτουργός** ενδιαφέρεται για το οικογενειακό και κοινωνικό σας περιβάλλον και πως μπορεί να συμβάλλει στην ευεξία σας. Σας βοηθάει επίσης να βρείτε τις υπηρεσίες που χρειάζεστε. Είναι συχνά ο σύνδεσμος σας στο CLSC.
- **Ο εργοθεραπευτής** θα σας δείξει ποιες αλλαγές πρέπει να γίνουν στο σπίτι σας για να σας διευκολύνει και να σας βοηθήσει να ασκείτε τις καθημερινές δραστηριότητες με άνεση και ασφάλεια. Μπορεί επίσης να σας παρέχει τον εξοπλισμό που χρειάζεστε (πι, αναπηρική καρέκλα...)
- **Ο φυσιοθεραπευτής** θα σας βοηθήσει να ανακτήσετε τις φυσικές σας δυνάμεις με θεραπείες που στοχεύουν στη βελτίωση της δύναμης, της ευελιξίας, της κινητικότητας και της αντοχής σας.
- **Ο ορθοφωνιστής** σας παρακολουθεί αν έχετε προβλήματα ακοής, ομιλίας, στην ανάγνωση και την γραφή.
- **Ο διαιτολόγος** θα σας βοηθήσει με τη διατροφή σας προτείνοντας μια διαίτα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και στην κατάσταση σας.

- **Ο ψυχολόγος** φροντίζει την ψυχολογική σας κατάσταση. Η ψυχολογία σας έχει μια μεγάλη επιρροή στην αποκατάστασή σας.

Πολλά προγράμματα είναι στη διάθεση σας για να διευκολυνθεί η παραμονή σας στο σπίτι. Μέσω των προγραμμάτων αυτών, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε ιατρικές προμήθειες, τεχνικά βοηθήματα (μπάρες στήριξης στο μπάνιο ή ανυψωτήρα), προσθετικά και ορθοπεδικά εξαρτήματα, ακουστικά βαρηκοΐας και γυαλιά, εξαρτήματα που βοηθάνε στις μετακινήσεις (μπαστούνι, αναπηρική καρέκλα) και πολλά άλλα. Μπορείτε να έχετε περισσότερες πληροφορίες στο CLSC που θα αξιολογήσει τις προσωπικές σας ανάγκες.

### **Υπηρεσίες αποκατάστασης**

Ανάλογα με την κατάστασή σας, ενδέχεται να χρειαστείτε υπηρεσίες αποκατάστασης για να περπατήσετε ξανά, να κινείτε τα μέλη σας, να εκφράζεστε ή να ακούσετε καλύτερα. Τα **ημερήσια νοσοκομεία** και τα **κέντρα αποκατάστασης** σας προσφέρουν εξειδικευμένες υπηρεσίες ανάλογα με τον τύπο αναπηρίας. Εκτός από την αγωγή που παρέχεται από τους επαγγελματίες, τα **Κέντρα αποκατάστασης** μπορούν να σας προσφέρουν εξειδικευμένο εξοπλισμό για να σας βοηθήσει να λειτουργήσετε καλύτερα. Μπορεί να είναι μια αναπηρική καρέκλα, εξαρτήματα ακοής και πολλά άλλα. Ο ιατρός θα καθορίσει το είδος υπηρεσιών που μπορεί να σας παρέχει το Κέντρο αποκατάστασης.

Θα βρείτε εδώ μερικά παραδείγματα των κέντρων που υπάρχουν. Γενικά, πρέπει να σας συστήσει ο ιατρός σας, το CLSC, ή το νοσοκομείο για να έχετε πρόσβαση στις συγκεκριμένες υπηρεσίες. Σημειώστε ότι πολλές περιοχές προσφέρουν υπηρεσίες αποκατάστασης και λειτουργούν πολλά κέντρα. Αυτά που αναφέρονται αποτελούν παραδείγματα μόνο.

**L'Institut de réadaptation de Montréal – Το Ινστιτούτο αποκατάστασης του Μόντρεαλ (IRM)** είναι ένα νοσοκομείο για διαμονή μικρής χρονικής διάρκειας. Παρέχει υπηρεσίες στα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικά ή ατυχήματα για να ανακτήσουν ή να βελτιώσουν την κινητικότητα τους. Τηλέφωνο : 514-340-2085.

**L'Institut de réadaptation en déficience physique du Québec – Το Ινστιτούτο αποκατάστασης σωματικής αναπηρίας του Κεμπέκ (IRDPO)** είναι ένα πανεπιστημιακό ινστιτούτο που βρίσκεται στη πόλη του Κεμπέκ και παρέχει υπηρεσίες αποκατάστασης, κοινωνικής επανένταξης, συνοδεία και βοήθεια στις οικογένειες. Αυτές οι υπηρεσίες

απευθύνονται σε άτομα κάθε ηλικίας που έχουν μια αναπηρία ακουστική, νευρολογική, οπτική, κινητική ή της ομιλίας. Τηλέφωνο : 1-418-529-9141.

**Centres de réadaptation en déficience intellectuelle – Τα Κέντρα αποκατάστασης της νοητικής αναπηρίας (CRDI)** παρέχουν υπηρεσίες στα άτομα που πάσχουν από νοητική αναπηρία (DI), η από μια νευρολογική ανισορροπία που λέγεται διαπεραστική ταραχή της ανάπτυξης (TED). Υπάρχουν πολλά κέντρα στο Κεμπέκ και μπορεί ο ιατρός σας ή το CLSC να σας παραπέψει, εάν χρειαστεί.

**Le Centre Constance-Lethbridge – Το Κέντρο Constance-Lethbridge** είναι ένα κέντρο αποκατάστασης για άτομα με ειδικές ανάγκες, άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό, ή που υποφέρουν από αφασία ή χρόνιο πόνο. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο 514-487-1770.

**L'Association montréalaise pour les aveugles- Ο Σύνδεσμος Τυφλών του Μόντρεαλ** έχει πολλά προγράμματα αποκατάστασης για τα άτομα που **έχουν χάσει το φως τους μερικώς ή ολοσχερώς**. Παρέχει υπηρεσίες στα Γαλλικά, στα Αγγλικά καθώς και σε άλλες γλώσσες. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Σύνδεσμο στο 514-489-8201, #1067. Τα Ινστιτούτα Nazareth και Louis-Braille παρέχουν παρόμοιες υπηρεσίες και το τηλέφωνο τους είναι το 1-800-361-7063 (χωρίς χρέωση).

**L'Institut Raymond-Dewar- το Ινστιτούτο Raymond-Dewar** είναι ένα κέντρο αποκατάστασης για **προβλήματα ακοής και επικοινωνίας με τους άλλους**. Μπορείτε να τους πάρετε στο 514-284-2214, # 3600 (φωνή) ή στο 514-284-3747 (ATS)

**Le Centre Lucie Bruneau – Το Κέντρο Lucie Bruneau** παρέχει υπηρεσίες σε άτομα που έχουν κινητικές αναπηρίες. Τηλέφωνο : 514-527-4527.

### Άλλες υπηρεσίες

Άλλες υπηρεσίες που μπορεί να είναι χρήσιμες για σας ή για έναν οικείο σας ώστε να μάθετε περισσότερα για τις αναπηρίες.

- **Office des personnes handicapées – Το Γραφείο ατόμων με ειδικές ανάγκες:** παρέχει υπηρεσίες συνοδείας και παραπομπής σε πολλές περιοχές του Κεμπέκ: 1 888 873-3905
- **Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées – Ο πολυεθνικός σύλλογος για την ένταξη των ατόμων με ειδικές ανάγκες:** προσφέρει υπηρεσίες στήριξης και παραπομπής στα άτομα διαφόρων



εθνικοτήτων, ανεξάρτητα από το είδος αναπηρίας η την ηλικία. Τηλέφωνο :  
514-272-0680

- **La ligne référence-aînés – Η γραμμή παραπομπής ηλικιωμένων** : μια υπηρεσία πληροφοριών για τους ηλικιωμένους – χωρίς αυτόματο τηλεφωνητή! (514) 527-0007

## Τι γίνεται με τη βία ?

Να ξέρετε πως η βία, είτε λεκτική, είτε ψυχολογική, είτε σωματική η οικονομική είναι απαράδεκτη, σε κάθε περίπτωση. Αν είστε θύμα βίας και χρειάζεστε βοήθεια επειγόντως, μην διστάζετε να καλέσετε το 9-1-1.

Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στην Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse – Επιτροπή δικαιωμάτων του ατόμου και της νεολαίας (CDPDJ) για να κάνετε καταγγελία στο 514-873-5146 ή χωρίς χρέωση στο 1-800-361-6477.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με καταστάσεις που αφορούν την βίαια συμπεριφορά, μπορείτε να καλέσετε το Tél-Aînés στο 514-353-2463.

Αν θέλετε πληροφορίες ή στήριξη για να κάνετε μια καταγγελία, μπορείτε να καλέσετε το Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes- Κέντρο στήριξης και συνοδείας για καταγγελίες στο 1-877-767-2227 (χωρίς χρέωση).

Τέλος, μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή Info-abus (με εχεμύθεια) στο 514-489-2287 ή στο 1-888-489-2287 (χωρίς χρέωση).

Αυτό το φυλλάδιο διατίθεται στα Γαλλικά, στα Αγγλικά, στα Ισπανικά, στα Κινέζικα, στα Ντάρι, στα Ιταλικά και στα Ελληνικά. Είναι στη διάθεση σας στην ιστοσελίδα του ACCÉSSS στο [www.accesss.net](http://www.accesss.net)